

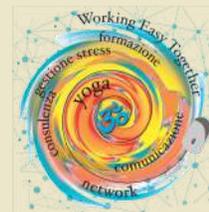
**ELISABETTA  
BECCARIA**

**WORKINGEASYTOGETHER**

**istruttore trekking  
insegnante yoga  
specialista outdoor**

[www.workingeasytogether.it](http://www.workingeasytogether.it)

[workingeasytogether@gmail.com](mailto:workingeasytogether@gmail.com)

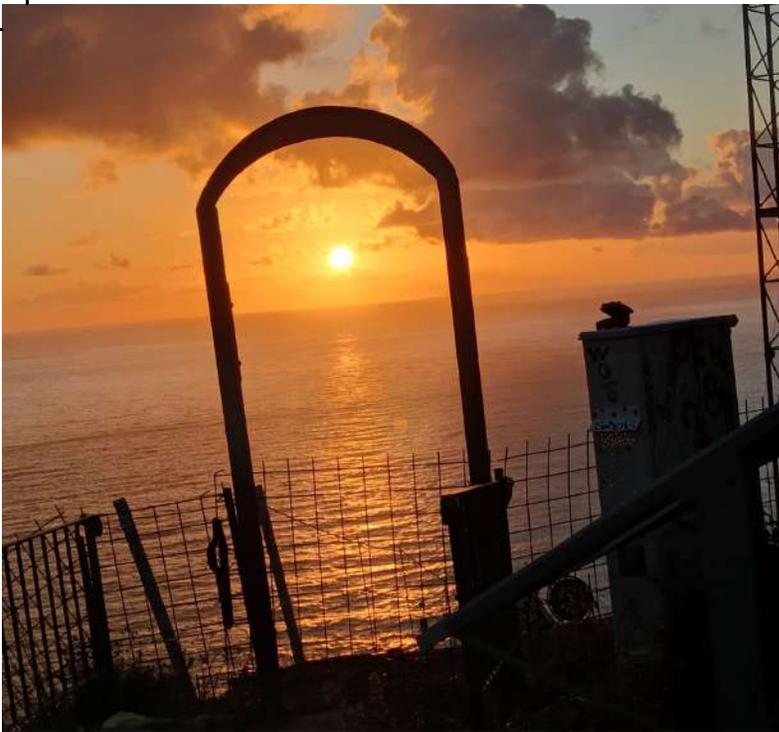


**STUPIRSI AD  
UN RITMO  
LENTO E  
RESPIRATO**

**Nature Walking Yoga  
experience**

**Una immersione  
consapevole,  
sostenibile e  
rigenerante nella  
natura**

**VIENI IN LIGURIA!**



**E' un modo slow e  
consapevole di  
vivere il territorio  
attraverso  
l'esplorazione di  
percorsi a piedi  
nella natura e nei  
luoghi caratteristici**



**E' un richiamo alla 'presenza  
mentale', al 'qui e ora' attraverso i  
nostri 5 sensi : ascoltare le  
sensazioni del corpo e del  
camminare, portare la pace nei  
nostri passi, cogliere i profumi e i  
colori di ciò che ci circonda,  
osservare dettagli, ascoltare i suoni  
della natura, usare il tatto in modo  
gentile e rispettoso dell'ambiente,  
allenare la consapevolezza  
mantenendo una relazione aperta  
tra il panorama in cui siamo  
immersi e il nostro panorama  
interiore, che muta durante il  
cammino.**



**Parco naturale  
regionale di Portofino**

**Parco nazionale delle 5  
Terre**

**Parco naturale  
regionale dell'Aveto**

